

四季豊かな日本の食の楽しみ

フルーツをもっと身近に、食卓へ

フルーツには、美容や健康への志向から、自然の恵みが詰まった食材としての関心が高まっている。新宿高野のフルーツコーディネーター久保直子さんに日本のフルーツの魅力と、今の季節の楽しみ方を聞いた。

フルーツの豊かな日本

——日本のフルーツの特長を教えてください。

日本は海外と比べて、収穫可能な種類も品種もとても多い国であることがまず挙げられます。

その大きな要因は豊かな四季のある国だということ。ヨーロッパやア

メリカなどは収穫量が多い反面、栽培されるフルーツの種類はかなり偏っています。

日本の場合、地域によって地理や気候条件が多様なので、多くのフルーツの栽培が試みられてきました。加えて日本の場合、生産者が勉強家で真面目なので、新たな品種への取り組みも盛んです。果樹試験場などが品種改良を行ない、現場に落と

し込んで、地道にこつこつとやってきたことが、日本のフルーツの発展につながっているんですね。

このように、豊かな四季とともに、世界でも他に例を見ないほど多彩な旬のフルーツが楽しめる日本ですが、これまでフルーツに向けられてきたイメージといえば、「ギフトで贈るもの」だったり、嗜好品の位置づけで「デザートで食べる」といったこ

とだったと思います。

ですが最近、美容や健康志向といった流れから、食材としてのフルーツに対する注目も集まってきました。私たちは、素晴らしいフルーツたちをもっと身近に、食卓の主役として食べてもらえたらと思い、新宿高野本店で開講しているカルチャースクールや、広報誌「TAKANO SEASONAL PRESS」昨年十月に刊行した『TAKANOのフルーツ朝ごはん』（永岡書店）で四冊目となりましたが、こうした書籍の刊行を通じて、レシピの提案にも力を入れているところです。

風邪の予防は旬のおいしさで

——おいしそうなイチゴやミカンを見かける季節になりました。

毎年十二月から出荷がはじまるイ

イチゴとパルミジャーノチーズのサラダ

【材料】2人分

イチゴ……1/2パック
サラダほうれん草……1束
ベビーリーフ……1袋 (50g)
パルミジャーノレジャーノ……適量
アーモンドスライス……適量

イチゴのドレッシング
イチゴ……5個
オリーブオイル……大さじ1
塩、こしょう……少々

【作り方】

1. イチゴは、水でさっと洗いヘタを取り、縦に1/4カットして、野菜は、水で洗い、サラダほうれん草は根元を切り、2cmぐらいにカットする。
2. パルミジャーノレジャーノは、薄くスライスしておく。
3. イチゴのドレッシングは、イチゴは、水でさっと洗いヘタを取りビニール袋に入れて手でつぶし、器に入れオリーブオイルを加え混ぜ塩、こしょうで味を調べていく。
4. 皿に1を彩りよくのせ、パルミジャーノレジャーノとアーモンドスライスをトッピング。ドレッシングをかけて出来上がり。

チゴはそのシーズンがクリスマスからお正月、お雛祭りといった時期に重なっています。きつと多くの方になじみ深く、さまざま味の思い出にもつながっているフルーツではないでしょうか。

柑橘も日本の冬には欠かせないフルーツです。一口に柑橘といっても、「デコポン」や「せとか」「日向夏」

など、例を挙げればきりがないほど多彩な品種が日本では作られています。それぞれの旬とおいしさがあるものですから、いろいろと味わってみていただきたいものですね。

イチゴ、柑橘に共通しているポイントは、ともにビタミンCを非常に多く含んでいることです。冬は、風邪やインフルエンザにか

株式会社新宿高野
株式会社タカノフルーツパーラー

所在地：東京都新宿区新宿3丁目26番11号
設立：1885（明治18）年
事業内容：高級フルーツ・ギフトの販売、オリジナル食品の製造および販売、飲食店経営
従業員数：1285人